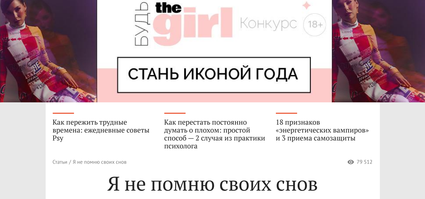


Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

Как перестать постоянно думать о плохом: простой способ — 2 случая из практики психолога

18 признаков «энергетических вампиров» и 3 приема самозащиты

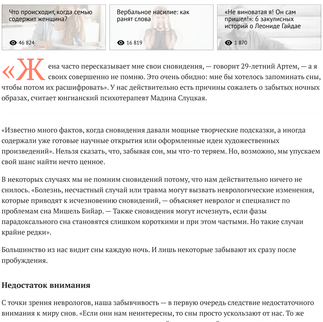
Статьи / Я не помню своих снов

79 512

Я не помню своих снов

Благодаря Фрейду мы знаем, что каждый сон содержит информацию о наших скрытых желаниях. Поэтому мы чувствуем досаду, когда не удается его вспомнить. Почему сновидения забываются и можно ли научиться их запоминать?

Познать себя



Что происходит, когда семью содержит женщина?
46 824

Вербальное насилие: как ранит слова
16 819

«Не виноватая я! Он сам пришел!»: 6 закулисных историй о Леониде Гайдае
8 870

«Жена часто пересказывает мне свои сновидения, — говорит 29-летний Артем, — а я своих совершенно не помню. Это очень обидно: мне бы хотелось запоминать сны, чтобы потом их расшифровать». У нас действительно есть причины сожалеть о забытых ночных образах, считает юнгианский психотерапевт Мадина Слуцкая.

«Известно много фактов, когда сновидения давали мощные творческие подсказки, а иногда содержали уже готовые научные открытия или оформленные идеи художественных произведений». Нельзя сказать, что, забывая сон, мы что-то теряем. Но, возможно, мы упускаем свой шанс найти нечто ценное.

В некоторых случаях мы не помним сновидений потому, что нам действительно ничего не снилось. «Болезнь, несчастный случай или травма могут вызвать неврологические изменения, которые приводят к нечувствованию сновидений, — объясняет невролог и специалист по проблемам сна Мишель Бейар. — Также сновидения могут исчезнуть, если фазы парадоксального сна становятся слишком короткими и при этом частыми. Но такие случаи крайне редки».

Большинство из нас видит сны каждую ночь. И лишь некоторые забывают их сразу после пробуждения.

Недостаток внимания

С точки зрения неврологов, наша забывчивость — в первую очередь следствие недостаточного внимания к миру снов. «Если они нам неинтересны, то сны просто ускользают от нас. То же самое происходит с другими проявлениями нашей мыслительной деятельности», — говорит Мишель Бейар.

И наоборот, если мы начинаем интересоваться своим внутренним миром, наша память улучшается. Она всегда сосредоточена на том, что нас трогает, кажется важным. Мишель Бейар установил, что женщины обычно относятся к своим снам внимательнее мужчин и запоминают их лучше.

Нам порой может казаться, что сами сновидения не заслуживают внимания. «В двух случаях из трех наши сны показывают банальные события, произошедшие с нами днем. Во сне дневные дела и ощущения продолжаются, давая нам таким образом возможность разобраться в них, — поясняет Мишель Бейар. — Когда же события незначительны, мы забываем сон, не загромождая свою память».

Мадина Слуцкая с этим не вполне согласна: «Если нам кажется, что мы уже знаем, о чем говорит сон, значит, мы упускаем его значение. Любое толкование сна не окончательно, оно может изменяться в контексте последующих сновидений и жизненных событий».

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Людмила, 54 года, фармацевт

«Каждый вечер, ложась, я говорю себе, что сегодня запомню хотя бы одно сновидение. На следующее утро записываю все, что при пробуждении помню, не заботясь о связности изложения. Выделяю отдельные сцены, отмечаю второстепенные образы, наблюдаю за персонажами... И провожу параллели с тем, что пережила. Затем называю по ассоциации первое, что приходит в голову, и пытаюсь расшифровать смысл сна. Мне нравится вести такой дневник: благодаря ему я открываю те стороны своей личности, о которых раньше даже не знала».

Сопротивление

«У каждого из нас есть ужасные, дикие, неконтролируемые желания, о чем свидетельствуют наши сны». Эти слова принадлежат не Фрейду, как можно было бы подумать, а античному философу Платону, но известность они получили благодаря создателю психоанализа. Он же объяснил, почему память так избирательна. «Зигмунд Фрейд считал сновидения проявлением вытесненных желаний, в основном сексуального характера, слишком тревожащих нас, чтобы быть осознанными», — поясняет Мадина Слуцкая.

Сон облекает послания в причудливые образы, чтобы защитить от знания, которое могло бы подорвать наше представление о себе. Но иногда такой защиты оказывается недостаточно. «Сознание способно сопротивляться, отвергая поступающую информацию, и тогда мы забываем свое сновидение целиком, — говорит Мадина Слуцкая. — А хорошая новость в том, что сновидение может повторять свое сообщение, облекая его в различные формы».

Многозначность образов сна позволяет нам считывать смыслы постепенно и узнавать лишь то, что мы готовы воспринять сейчас.

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Мадина Слуцкая, юнгианский психотерапевт: «Проснувшись, не вставайте сразу, позвольте себе немного полежать... Наши сновидения продолжают жить в таком «сновидном» состоянии сознания. Не делайте специальных усилий, стараясь вспомнить сон. Просто внимательно отнеситесь к тем образам, которые будут приходить к вам. Запишите их. Удобно, если тетрадь лежит рядом с кроватью, чтобы ее легко было достать, просто протянув руку. Обращение к этим записям позволит увидеть красоту, мудрость и разнообразие бессознательных образов, мотивов и устремлений собственной души».

Мишель Бейар, невролог: «Если вы действительно хотите запомнить свой сон, то попросите кого-то из близких разбудить вас между тремя и четырьмя часами утра, когда сон особенно глубок и продолжительность сновидений может достигать 20 минут. Ваш партнер также может проверить, снится ли вам сон. Для этого надо посмотреть на ваши веки и кончики пальцев: если они слегка подергиваются, значит, вы видите сон».

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. 6 любопытных фактов о сновидениях
2. Как лучше поддержать партнера в трудную минуту

ТЕКСТ: Ольга Сульчинская
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

Как не совершать одни и те же ошибки в отношениях: 5 советов

Тест: Нравится ли партнеру секс с вами?

Что дарить на свадьбу и как вручать подарок? Советы ведущего

15 подарков себе на День святого Валентина

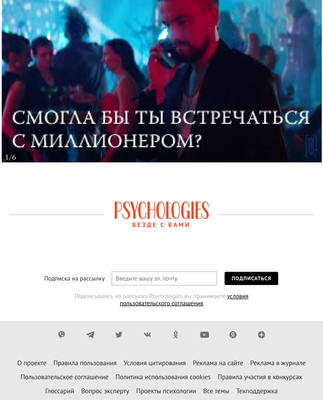
«Хочу переехать с парнем в другую страну, но мои родители категорически против. Как быть?»

«Я подумаю об этом завтра»: 10 способов не тратить свободное время на мысли о работе

5 незаезженных фильмов о настоящей любви

Как выдерживать критику на работе: 4 подсказки для женщин — советы бизнес-коуча

Спецпроекты



PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку
Введите вашу эл. почту
ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психологис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью "Шкулёв Медиа Холдинг"
Главный редактор: Ларионичев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 655-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Медиа Холдинг», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.